

Inhalt

7	Vorwort	123	Regeneration
9	Einführung – oder: Gründe, es zu tun oder zu lassen	137	Die Disziplinen im einzelnen
18	Fallbeispiel O. Petersen	137	Erste Disziplin – Schwimmen
38	Zielsetzung	144	Zweite Disziplin – Radfahren
38	Zielfindung	152	Dritte Disziplin – Laufen
42	Visualisierung	162	Ernährung
47	Leistungsdiagnose	162	Die Ernährung im Alltag
65	Trainingssteuerung	166	Trainings- und Wettkampf- ernährung
81	Trainingsplanung	178	Der Tag „X“
94	Vorbereitungsjahr	182	Anhang
110	Ironman-Jahr		